

2018. 12. 31

三水連Jr部員
保護者 各位

三鷹市水泳連盟 Jr部
部長 菊地 輝男

18日には、ミニ水上運動会を行ってみました。組み分けに時間がかかるとその後の進行に影響がありますが、楽しめたでしょうか？

年末年始で1ヶ月程お休みがつづきます。朝起きた時など寒さに負けず、ふとんの中で『けのび』の姿勢をとって今まで習ったことを忘れないように復習してみてください。

基本は真っ直ぐな《けのび》の姿勢です。ふとんの上の平泳ぎも効果的です。

うがい・手洗い忘れずに。楽しいお正月を過ぎて新年の15日には元気な顔を見せて下さい。
よいお年を!!

1・2月の講習会日

1. 1月の講習会日 (3回)

1月15日 (火) 17:00~19:00

1月22日 (火) 17:00~19:00

1月29日 (火) 17:00~19:00

◆ 1日、8日は休館日と整備日でお休みです。

2. 2月の講習会日 (4回)

2月 5日 (火) 17:00~19:00

2月12日 (火) 17:00~19:00

2月19日 (火) 17:00~19:00

2月26日 (火) 17:00~19:00



3. 部費

1月分 ¥3,000 (1/10 引落し)

2月分 ¥4,000 (2/12 引落し)

*通帳の残高確認をお願い致します。

三鷹市水泳連盟Jr部